Elektroninio dokumento nuorašas

LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA
VISUOMENĖS SVEIKATOS DEPARTAMENTAS

Biudžetinė įstaiga, Vilniaus g. 33, LT-01506 Vilnius, tel. (8 5) 266 1400,
faks. (8 5) 266 1402, el. p. ministerija@sam.lt, http://www.sam.lt.
Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 188603472

Savivaldybių švietimo skyrių vadovams
Švietimo įstaigų vadovams
Savivaldybių gydytojams
Savivaldybių visuomenės sveikatos biurų vadovams

Visuomenės sveikatos specialistams, vykdantiems sveikatos priežiūrą mokykloje

2021-01- Nr. (10.2.4.1E-412) 10-

Kopija
Švietimo, mokslo ir sporto ministerijai

DĖL BŪTINŲJŲ MOKINIŲ SVEIKATINAMOJO FIZINIO AKTYVUMO POREIKIŲ UŽTIKRINIMO NUOTOLINIO MOKYMOSI METU

Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija kreipiasi į Jus prašydama bendradarbiauti stiprinant vaikų fizinę sveikatą karantino laikotarpiu.

Tebesitęsiant COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) sukeltai pandemijai šalyje, įgyvendinant Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2020 m. lapkričio 4 d. nutarimo Nr. 1226 „Dėl karantino Lietuvos Respublikos teritorijoje paskelbimo“ 2.2.9.2 ir 2.2.9.3 papunkčių nuostatas, ugdymas mokyklose pagal pradinio, pagrindinio ugdymo ir vidurinio ugdymo programas vykdomas nuotoliniu būdu, o neformalusis vaikų švietimas vykdomas nuotoliniu būdu arba stabdomas. Esant tokiai situacijai, labai mažėja vaikų fizinis aktyvumas (nustatyta, kad Lietuvos vaikų fizinį neaktyvumą dar labiau padidino 2020 metų pirmoje pusėje taikyti karantino ribojimai (*https://www.svietimonaujienos.lt/karantinas-didina-atskirti-vaikai-daugiau-laiko-leidzia-prie-ekranu-ypac-kaimo-vietovese/*). Fizinis aktyvumas toliau mažėja dėl tebesitęsiančio karantino.

Pažymime, kad Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) fizinio aktyvumo stoką įvardija vienu pagrindinių mirtingumo rizikos veiksnių pasaulyje, dėl nepakankamo judėjimo taip pat daugėja antsvorio ir nutukimo atvejų. Naujausiose PSO Gairėse dėl fizinio aktyvumo ir nejudrumo (2020) 5–17 metų amžiaus vaikams rekomenduojama **kasdien judėti ne mažiau kaip 60 minučių** vidutiniu ir dideliu intensyvumu bei ne mažiau kaip 3 kartus per savaitę stiprinti raumenis jėgos pratimais, ypač atkreipiant dėmesį į laiko, praleisto sėdint prie ekranų, mažinimą. Pateikdama moksliniais įrodymais pagrįstą fizinio aktyvumo naudą sveikatai, PSO atkreipia dėmesį į **kiekvieno**

atliekamo judesio svarbą ir ragina sudaryti sąlygas vaikams kuo dažniau ir įvairiau judėti ir taip stiprinti besivystančio organizmo kaulų ir raumenų, širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo sistemas, palaikyti būtiną energijos apykaitos balansą, mažinti širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnius, didinti kaulų tankį ir mineralizaciją, stiprinti imuninės sistemos veiklą; ypač pažymėtinas teigiamas fizinio aktyvumo poveikis **vaikų emocinei sveikatai**.

Vykstant nuotoliam mokymui, vaikai prie ekranų praleidžia daug daugiau laiko nei įprastomis sąlygomis, be to, jie praranda judėjimo galimybę vykstant į ir iš mokyklos, einant iš vienos klasės į kitą bei naudojantis sportinėmis neformaliojo švietimo paslaugomis. Esamų 2–3 fizinio ugdymo pamokų nepakanka užtikrinti bent minimalius sveikatai būtinus kasdienio vaikų fizinio aktyvumo poreikius. Remiantis sveikatos ekspertų rekomendacijomis, ilgą laiką dirbant sėdimąjį darbą **būtinos reguliarios aktyvios pertraukos**, kad būtų užkirstas kelias vaikų regos sutrikimų, netaisyklingos laikysenos formavimuisi bei su tuo susijusių ligų atsiradimui.

Vadovaudamiesi PSO rekomendacijomis ir siekdami šio laikotarpio priverstinio nejudrumo sąlygomis kiek įmanoma labiau patenkinti būtinus minimalius sveikatinamojo vaikų fizinio aktyvumo poreikius, kreipiamės į Jus prašydami užtikrinti, kad, vykstant nuotoliniam mokymui, **kiekvienos pamokos metu** ne mažiau kaip **2–3 minutės** pagal galimybes būtų skirtos fizinio aktyvumo intervencijoms, kurių metu vaikai turėtų:

- **atitraukti akis nuo ekranų;**
- **atsistoti;**
- **atlikti nesudėtingus fizinės mankštos pratimus**.

Taip pat nuotolinio ugdymo(-si) metu rekomenduoti:

- fizinio ugdymo pamokų metu pirmenybę skirti **praktinėms** (ne teorinėms) **užduotims atlikti;**
- įvairių dalykų **namų darbų užduotis** pagal galimybes sieti su mokinių **aktyviu judėjimu atviroje erdvėje,** laikantis nustatytų karantino saugos reikalavimų.

Pridedame rekomenduojamų aktyvių pertraukų pratimų aprašymą (1 lapas) bei siūlome išradingai taikyti įvairias kitas judėjimo užduotis.

Visuomenės sveikatos departamento direktorius Audrius Ščeponavičius

I. Gerulskienė, tel. (8 5) 205 5298, el. p. inga.gerulskiene@sam.lt

ISO 9001

Rekomenduojami aktyvių pertraukų pratimai mokiniams vykstant nuotoliniam mokymui(-si)

Aktyvios pertraukos daromos kiekvienos pamokos metu.

Vieno pratimo trukmė – **2–3 minutės** (pagal galimybes daugiau)**.**

Pratimams vadovauja **dalyko mokytojas**.

Siekiant taupyti pamokų laiką, siūloma vienos aktyvios pertraukos metu atlikti skirtingo pobūdžio pratimus, pvz.: pirmos pamokos metu – pratimus akims, antros pamokos metu – pratimus viršutinei kūno daliai, trečios pamokos metu – pratimus apatinei kūno daliai ir t. t. Tačiau esant galimybei rekomenduojama kiekvieną pamoką atlikti visus pratimus ar kiekvieno jų dalį.

Pratimai akims:

Nusukite akis nuo kompiuterio ekrano ir žvelkite **pro langą** ar į **tolimesnę sieną.** Pratimus kartokite bent 3–5 kartus.

1. Laikykite galvą tiesiai. Pamirksėkite 10–15 kartų. Akių raumenys tuo pačiu metu neturėtų būti įtempti.
2. Plačiai atverkite akis, palaikykite 3 sekundes ir stipriai užsimerkite, pabūkite užsimerkę 3 sekundes.
3. Galvą laikykite tiesiai ir žiūrėkite į kairę, vėliau į dešinę.
4. Galvą laikykite tiesiai ir žiūrėkite į viršų, vėliau į apačią.
5. Galvą laikykite tiesiai ir darykite sukamuosius judesius akimis pagal laikrodžio rodyklę, tada pakartokite judesius priešinga kryptimi.

Pratimai viršutinei kūno daliai:

Būtinai atsistokite. Pratimus kartokite bent 3–5 kartus.

1. Pakelkite pečius į viršų, nuleiskite.
2. Sunerkite pirštus prieš save pečių lygyje. Tempkite rankas į priekį, išversdami delnus į išorę. Tempimą atlikite bent 8 sekundes, po to atpalaiduokite.
3. Sunerkite pirštus prieš save pečių lygyje. Pakelkite rankas į viršų, sukabintus delnus išveskite į išorę. Tempimą atlikite bent 8 sekundes, po to atpalaiduokite.
4. Ištieskite rankas į šalis, sukite ištiestomis rankomis nedidelius ratus į vieną ir į kitą puses po 5 kartus ir atpalaiduokite.
5. Sukabinkite tiesias rankas už nugaros, atitraukite jas nuo kūno (kūnas neturi lenktis į priekį). Tempimą atlikite bent 8 sekundes, po to atpalaiduokite.

Pratimai apatinei kūno daliai:

Būtinai atsistokite. Pratimus kartokite bent 3–5 kartus.

1. Pasistiebkite, išbūkite tokioje padėtyje 5 sekundes, atsistokite ant kulnų, ir vėl išbūkite 5 sekundes.
2. Įtempkite sėdmenų raumenis, palaikykite 5 sekundes, atpalaiduokite.
3. Atsistokite ant vienos kojos, kitą koją pakelkite nuo žemės ir sulenkite 90 º kampu. Išlaikykite tokią padėtį bent 8 sekundes, pakeiskite kojas ir pakartokite pratimą.
4. Padarykite įtūpstą, keiskite kojas.
5. Padarykite keletą pritūpimų, stenkitės juos atliekant nesikūprinti, o išlaikyti tiesią nugarą.
6. Pašokinėkite.

DETALŪS METADUOMENYS	
Dokumento sudarytojas (-ai)	Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija
Dokumento pavadinimas (antraštė)	Dėl būtinųjų mokinių sveikatinamojo fizinio aktyvumo poreikių užtikrinimo nuotolinio mokymosi metu
Dokumento registracijos data ir numeris	2021-01-27 Nr. 10-499
Dokumento gavimo data ir dokumento gavimo registracijos numeris	-
Dokumento specifikacijos identifikavimo žymuo	ADOC-V1.0
Parašo paskirtis	Pasirašymas
Parašą sukūrusio asmens vardas, pavardė ir pareigos	Audrius Ščeponavičius Departamento direktorius
Parašo sukūrimo data ir laikas	2021-01-27 15:13
Parašo formatas	Trumpalaikio galiojimo (XAdES-T)
Laiko žymoje nurodytas laikas	2021-01-27 15:13
Informacija apie sertifikavimo paslaugų teikėją	ADIC CA-A
Sertifikato galiojimo laikas	2018-09-26 11:07 - 2021-09-25 11:07
Parašo paskirtis	Registravimas
Parašą sukūrusio asmens vardas, pavardė ir pareigos	Andrius Lukminas Vyriausiasis specialistas
Parašo sukūrimo data ir laikas	2021-01-27 15:19
Parašo formatas	Trumpalaikio galiojimo (XAdES-T)
Laiko žymoje nurodytas laikas	2021-01-27 15:19
Informacija apie sertifikavimo paslaugų teikėją	ADIC CA-B
Sertifikato galiojimo laikas	2020-02-25 10:24 - 2023-02-24 10:24
Informacija apie būdus, naudotus metaduomenų vientisumui užtikrinti	-
Pagrindinio dokumento priedų skaičius	1
Pagrindinio dokumento pridedamų dokumentų skaičius	0
Pridedamo dokumento sudarytojas (-ai)	-
Pridedamo dokumento pavadinimas (antraštė)	Pratimų pvz..docx
Pridedamo dokumento registracijos data ir numeris	-
Programinės įrangos, kuria naudojantis sudarytas elektroninis dokumentas, pavadinimas	Elpako v.20210118.2
Informacija apie elektroninio dokumento ir elektroninio (-ių) parašo (-ų) tikrinimą (tikrinimo data)	
Elektroninio dokumento nuorašo atspausdinimo data ir ją atspausdinęs darbuotojas	2021-01-29 nuorašą suformavo Jurgita Trifeldienė
Paieškos nuoroda	-
Papildomi metaduomenys	-